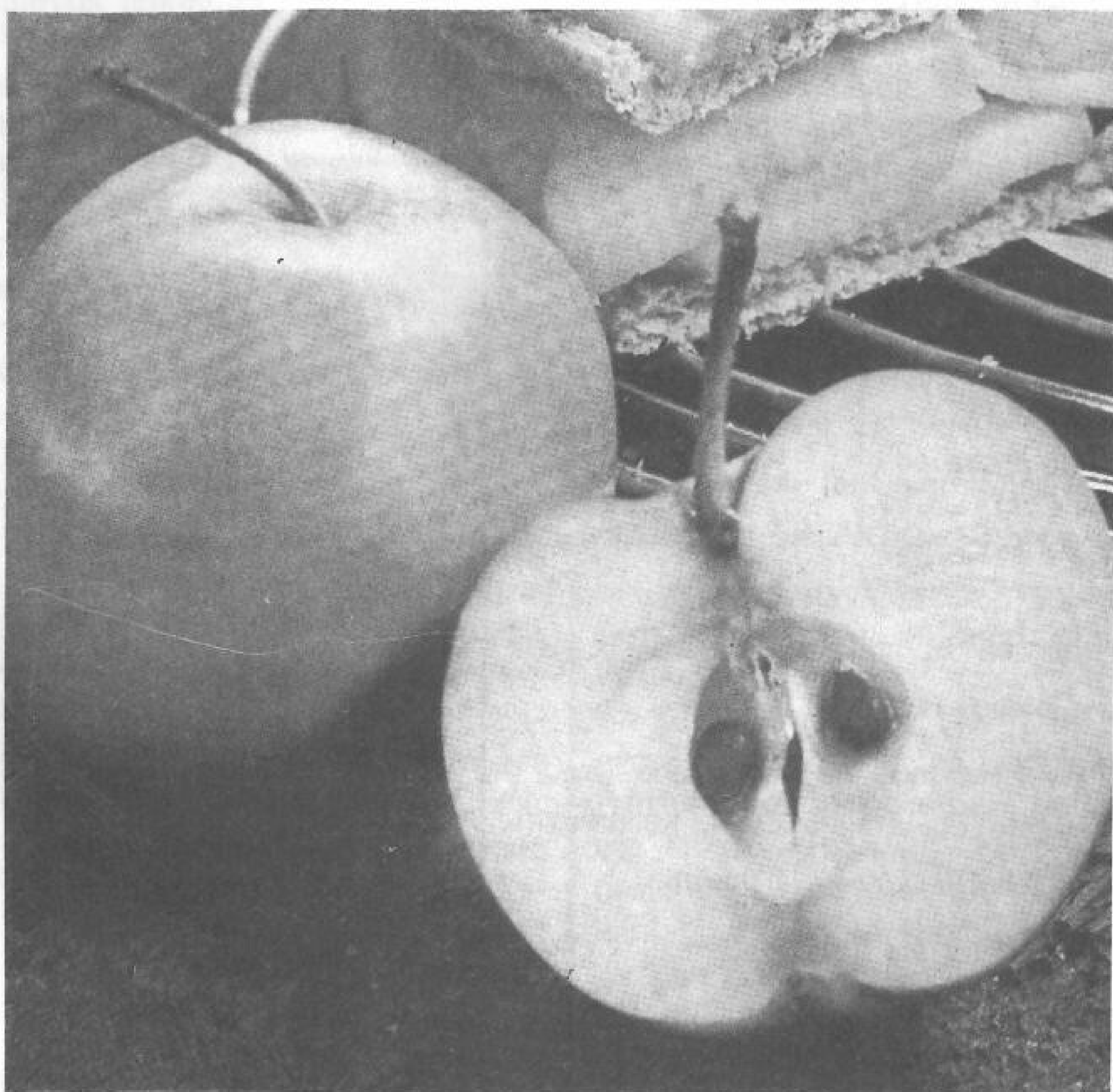
Esperantista Vegetarano 2 '90

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 2/1990 (65)

Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto: L.N.Tolstoj
Honora prezidanto: E. Váňa

Redaktas, kompostas, enpaĝigas kaj grafike aranĝas: Stano Marĉek

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
CS-036 01 Martin
Ĉeĥoslovakio
Tel. 42 842 37145

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj
– Reprezentantoj de TEVA
(sur la dorsa kovrilpaĝo).

ABONKOTIZO:
libervola (vidu la antaŭlastan paĝon)

EKSPEDADO:
En Ĉeĥoslovakio:
Oľga Novotná, Riznerova 2
CS-811 01 Bratislava

Al Landaj Perantoj:
Irena Hromadíková,
Ul. ČSSD 940/49,
CS-017 01 Pov. Bystrica

Eldonkvanto: 1500 ekz.

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

koncize mi volus al vi diri multe, do bv. afable atente legi miajn vortojn:

Denove por kapti la tempon, vi verŝajne samtempe ricevos ambaŭ unuajn n-rojn de EV ĉi-jare kaj ni tre esperas, ke vi aldate ricevos ankaŭ la sekvontajn.

Alia grava afero: S-ro Fettes, nia afabla Prezidanto, komisiis min. provizore zorgi ankaŭ pri la aferoj, kiuj rilatas lian funkcion en TEVA, ĉar li antaŭvidas gravajn eventojn kaj en sia privata, kaj en sia publika vivo. - Do bonvolu en ĉiuj aferoj, kiuj koncernas TEVA-n, turni vin al mi, ĝis vi ricevos ĉi tie aliajn informojn. - Kaj kiel Aganta Prezidanto, mi tre petas vin, bonvolu helpi, - via helpo estas tre bezonata jam ankaŭ pro tio, ĉar la longa malfruiĝo de aperado de nia bulteno kaŭzis malfacilaĵojn, krome multaj ne renovigis la sendadon de la mondonacoj, kaj tiun fakton plene konstatis nia kaso. Tial mi petas ĉiujn niajn afablajn subtenantojn, kiuj ankoraŭ tion ne faris, ke ili laŭeble urĝe reabonu nian bultenon, respektive sendu sian kutiman mondonacon, konsciante la fakton, ke en la lasta tempo multe altiĝis kaj la presaj, kaj la ekspedaj kostoj.



Plua grava afero estas la reprezentado de TEVA en la landoj. Iuj Landaj Reprezentantoj ne povas, aŭ ne kapablas plene funkcii, kaj ankaŭ trovi, varbi novajn membrojn, almenaŭ simpatiantojn. Tiujn mi petas, ke ili trovu helpanton, kiu emas kunlabori, eventuale ankaŭ lin anstataŭi. En grandaj landoj havu la Reprezentanto ankaŭ regionajn helpantojn, kunlaborantojn, ĉar al ĉiuj lokoj la Landa Reprezentanto-Peranto ne havas eblecon vidi la situacion.

Kaj ankoraŭ io: TEVA, la Estraro, bezonas "novan sangon", - freŝajn, emajn, afablajn helpantojn en div. funkcioj. Mi petas je nomo de la Prezidanto, kiu povas kunlabori, afable skribu al mi.

Dume elkore mi deziras al vi belajn, agrablajn printempajn festotagojn, kaj mi restas

amike via
Ernesto Váňa

VEGETARISMO SUR LA PLANEDO MARSO

BERNARD GOLDEN

NUTRADSCIENCO EN LA SCIENCFIKCIO

Aŭtoroj de sciencfikciaj verkoj ĝenerale ne detale okupiĝas pri la nutradkutimoj de siaj rolantoj. Kelkfoje troviĝas priskribo de aŭtomatigitaj sistemoj por transporti kaj surtabligi manĝaĵojn kaj trinkaĵojn, aŭ oni povas legi sporadajn menciojn pri artefaritaj kemiaj substancoj servantaj kiel nutraĵo. Esceptoj estas pritraktoj de trinkaĵoj kaj manĝaĵoj havantaj eksterordinaran efikon sur la homan korpon, sed ili pli ĝuste apartenas al la kategorio de medikamentoj kaj drogoj, ne tiu de nutradelementoj bezonataj por certigi normalan metabolan funkciadon. Se oni havus okazon trakribri sufiĉe grandan kvanton da sciencfikciaj verkoj kun la celo kolekti donitaĵojn pri la substancoj uzataj por prepari manĝaĵojn kaj trinkaĵojn, estus interese ekscii, kiom ofte aperas aludoj pri la vegetarismo. Por komenci tiun esploron, mi analizos la enhavon de du verkoj en la koncerna ĝenro; karakterizas ilin kelkaj okulfrapaj paralelaĵoj.



KAPITANO JOHANO CARTER ĈE LA VERDAJ KAJ RUĜAJ MARSANOJ

La romano Princino de Marso estis verkita de Edgar Rice Borroughs, usona aŭtoro, kiu akiris famon pro sia serio de aventurlibroj, kies ĉefrolanto estas Tarzan. Lia unua rakonto pri Marso estis publikigita en la angla lingvo en 1917, kaj en 1938 aperis la Esperanta versio, tradukita de K.R.C. Sturmer. La heroo, Kapitano Johano Carter, en fantazia maniero sonĝe vojaĝis al Marso kaj tie travivis diversajn spirhaltigajn aventurojn kaj ankaŭ havis amaferon kun marsa princino.

Tuj post alveno al la ruĝa panedo, Kapitano Carter estis kaptita de soldatoj apartenantaj

al la verda raso de marsanoj. Virino ricevis la taskon prizorgi kaj instrui lin, kaj ŝi alportis liajn unuajn marsajn nutraĵojn La manĝaĵo konsistis el proksimume unu funto de io fromaĝsimila, kiun la terano trovis preskaŭ sengusta. Male, la likvaĵo, kiu supraĵe ŝajnis lakto de iu besto, ne malplaĉis al la gusto de la kapitano; kutimiginte al ĝi, li estimis ĝin. Carter informiĝis, ke ĝi devenas ne de besto sed de granda planto, kiu kreskas preskaŭ sen akvo kaj distilas sian multan lakton el la grundo, la malsekeco de la aero kaj la radioj de la suno. Unu sola planto de tiu speco donas ok ĝis dek litrojn da vegetala lakto tage. Dum Kapitano Carter restis en la teritorio de la verdaj marsanoj, li estis devigata vivi kiel vegetarano, ĉar krom la fromaĝsimila manĝaĵo kaj la vegetala lakto, neniu alia nutraĵo estis akirebla.

Poste lia aventuremo kondukis lin al la parto de Marso regata de la ruĝa raso. Vojaĝante en regiono de farmbienoj, li eksciis pri unika sistemo de irigacio de kulturitaj kampoj. La akvo estas kolektita en grandegaj rezervujoj ĉe la polusoj de Marso, kiam surmontaj neĝoj degelas. Poste la akvo estas pumpata tra longaj kondukiloj al diversaj centroj en dense loĝataj lokoj. Ambaŭflanke kaj laŭlonge de la kondukiloj estas la kulturitaj regionoj. Irigacio okazas ne sur la surfaco de la kampoj, ĉar multe da akvo malŝpariĝas pro forvaporiĝo; anstataŭe, ĝi estas transportata subteren rekte al la radikoj de la vegetaĵoj. Tiel rezultas, ke la rikoltaĵoj sur Marso neniam varias laŭ kvanto, ĉar malestas pluvoj, periodoj de sekeco, fortaj ventoj kaj nocaj insektoj kaj birdoj.

Ĉe la ruĝaj marsanoj la vizitanto manĝis viandon la unuan fojon, post kiam li forlasis la Teron. Laŭ lia priskribo, la viando konsistis el sukplenaj pecoj kaj grandaj kotletoj, kiuj venis de bone nutrataj bestoj en la farmbienoj. En tiu regiono li frandis ankaŭ fruktojn kaj legomojn, kiuj neniel similis al tiuj de la Tero.

'VILĈO" VILSON KAJ LA BELA MARSANINO NELDI DE ZENOLANDO

Ni nun komparu la nutradkutimojn sur la planedo Marso priskribita en Invito al Ĉielo, romano originale verkita en Esperanto de usona esperantisto James D. Sayers; ĝi estis eldonita en 1949. Vilhelmo Vilki Vilson, usona ĵurnalisto, atingis Marson en interspaca ŝipo konstruita de lia amiko Iano Makenzo. Sur la ruĝa planedo lia gvidanto kaj instruanto estis bela marsanino, Neldi de Zenolando.

Dum la du ĉirkaŭflugis en aerŝipo, Vilson malsuprenrigardis al la belega, sorĉa marsa pejza-

ĝo kaj scivolis, kial mankas paŝtiĝantaj animaloj sur la verdaj herbejoj. Neldi, vera adepto de vegetarismo, klarigis al la terano, kial sur Marso ne plu estas bestoj nek ĝenaj insektoj nek danĝeraj reptilioj. Animaloj ekzistis ĉe la komenco por ensorbi kaj purigi la venenajn gasojn de la fruaj epokoj en la historio de la planedo; tiel ili ebligis la vivadon de homoj, kaj tiam estis la viandmanĝanta epoko de Marso. Pli malfrue la marsanoj lernis anstataŭigi animalojn per mekanikaj kaj kemiaj inventaĵoj. Trovinte malpliiĝantan bezonon de la laboro kaj produktaĵoj de bestoj, oni ĉesis bredi ilin kaj malpermesis al ili reproduktiĝi. Cetere, animaloj fariĝis ŝarĝo sur Marso, ĉar ili ensorbis la atmosferon, kiu nur malrapide estis redisigita. Sekve, pro bonaj ekologiaj kialoj, la marsanoj lasis la animalojn formorti.

La gasto el la Tero ne estis tute konvinkita, kaj li demandis, ĉu la viando de bestoj ne estas bona manĝaĵo sur Marso pro la malvarma klimato. Lia marsa akompanantino facile refutis tiun argumenton, konvinkante Vilson, ke por marsanoj la klimato ne estas tro malvarma, kaj ankaŭ la vegetaĵaro estas bone adaptita al la ĉirkaŭmedio. Cetere, ne plu estas tempestegoj kiel dum antikvaj tempoj. Neldi daŭrigas sian prelegeton pri marsa vegetarismo, klarigante, ke pro iom-post-ioma natura ŝanĝo en la apetito de homoj, viando kiel manĝaĵo fariĝis nenecesa. La marsanoj ankoraŭ havas manĝaĵojn similajn al viando laŭ kemiaj ecoj, sed ili estas de vegetaĵa deveno.

Vilson obstine insistis, ke li ŝatas sian sukplenan, dikan pecon da viando. Poste li demandis, kion la marsanoj faras por anstataŭi lakton de bovinoj, kiu estas la plej grava nutraĵo sur la Tero. Neldi informis lin, ke pura lakto estas produktata el vegetaĵaro kaj ĝi estas pli dezirinda ol lakto venanta el nepura, ofte malsana, besta korpo.

Flugante super bela, parksimila pejzaĝo, Vilson observis, ke la metodo de kultivado de la marsanoj diferencas de tiu de la Tero. La nutraĵo de la marsanoj ne plu kreskas en natura sunlumo. La rikoltaĵoj troviĝas en subteraj tuneloj, kie estas artefarita elektra sunlumo. Anstataŭ animala sterko estas uzata kombinaĵo de aerelementoj miksitaj kun putrigitaj vegetaĵoj.

Dum konversacio ĉe palaca banked-tablo, la usona ĵurnalisto ricevis informojn pri la kulinaraj teknikoj de la marsanoj. Iliaj manĝaĵoj ne estas preparitaj sur fajro sed konsistas el varia kombinaĵo de fruktoj, legomoj, nuksoj kaj speciale ĝuiga dolĉa-maldolĉa konservita grajnaĵo, pli disvolvita ol la tera greno tritiko. Ĉe la bankedo "Vilĉo" la unuan fojon trinkis la blankan vegetalan lakton, kiun Neldi menciis pli frue dum ilia vojaĝo. Ĝi estas la

sola trinkaĵo de la marsanoj kaj venas de la laktoplanto kultivata en la subteraj kampoj. Vilson trovis, ke ĝi havas la samajn kvalitojn de ĉiu bona trinkaĵo sur la Tero: la ŝaŭmantan vigligan forton de la plej bona ĉampanvino, la malvarmetan soifkontentigan kvaliton de pura akvo kaj la nutrajn kvalitojn kaj dolĉecon de la plej pura lakto. Same kiel Francoj trinkas vinon anstataŭ akvo, la marsanoj trinkas sian plantan lakton. Ĝi havas ĉiun elementon necesan por la korpo, kaj multaj marsanoj vivas ekskluzive per ĝi, por ke ili atingu pli spiritajn kvalitojn. Diference de la besta lakto de la Tero, la marsa vegetala lakto estas en akordo kun ĉiu alia marsa manĝaĵo.

KIAL LA MARSANOJ ESTAS VEGETARANOJ?

Unu el la demandoj, kiun sendube faris pluraj legantoj, estas, kial la du aŭtoroj, Burroughs kaj Sayers, faris la marsanojn vegetaranoj. Dua demando estas, kial la ĉefa trinkaĵo en ambaŭ imagitaj marsaj civilizoj estas vegetala lakto? Mi hipotezas, ke tie ĉi ne temas pri hazarda kaj sendependa eltrovo de temoj. Princino de Marso aperis la unuan fojon en 1917. Sayers rakontas en la epilogo de Invito al Ĉielo, ke li havis la ideon pri ĝi jam en 1927 kaj finskribis la libron en 1932. Estas probable, ke Sayers unue legis la romanon de Burroughs kaj poste utiligis la nocion de vegetala lakto en sia propra verko. Aliaj paralelaĵoj en la intrigo de ambaŭ romanoj apogas tiun konjekton. Mi ne scias, ĉu la aŭtoroj mem estis vegetaranoj, sed ili sciis pri vegetarismo kaj ŝajne kredis, ke la nutrado de homoj en civilizoj pli evoluintaj ol nia, devas esti bazita sur la principoj de vegetarismo.



Tra la mondo...

ĈEĤOSLOVAKA ASOCIO DE VEGETARANOJ

La 29an de septembro 1989 okazis en Piešťany fondkunveno, dum kiu ekestis Ĉeĥoslovaka Asocio de Vegetaranoj, libervola socia organizaĵo, kiu klopodos pri morala kaj sana reviviĝo de la nacioj de Ĉeĥoslovakio. Laŭ 800 sciencaj publikigaĵoj, aperintaj dum la lastaj 30 jaroj, vegetaranoj kaj veganaj estas ja la plej sana populacio de la homaro!

Kondiĉoj de la membriĝo: minimume 15 jaroj, nefumado, abstinado de alkoholaĵoj kaj narkotikaĵoj, senĉesa kolopodado pri malaltigo de viando-konsumado, aktiva disvastigado de la ideoj de ĈAV, membrokotizo 100 Kčs por perlaborantaj kaj 50 Kčs por neperlaborantaj personoj. ĈAV establos por siaj membroj perpoŝtan vendejon de mankantaj nutraĵoj, kursojn de kuirado, prelegojn, kuracistajn konsilejojn, la membroj ricevados la revuon SALVO, en kiu k.a. aperados respondoj de fakuloj, kuracistoj, artikoloj pri la sana vivmaniero, receptoj kaj interesaĵoj.

La novefondita asocio petas ĉiujn interesiĝantojn pri monhelpo, kiu ebligos la eldonadon de la revuo. La monhelpo estos redonota per savo de la sano de la membroj kaj iliaj proksimuloj. La membrokotizon kaj ev. donacojn sendadu al la konto de la ŝtata ŝparkaso 702 70 Ostrava 1, № 4515348-768, la aliĝilojn al D-ro Karel Červený, Výškovická 186, 704 00 Ostrava-Výškovice.

Dum aperos la unua numero de la revuo SALVO, la asocio per sia unua cirkulero rekomendas manĝi tage duonkilogramon da fruktoj, duonkilogramon da krudaj legomoj, terpomoj, sojon, legumenacojn, cerealojn, naturan rizon, nuksojn, ev. malgrasajn laktoproduktojn. kazeon kaj jahurton, mineralakvon, kreskaĵajn teojn (2 l tage), sufiĉe dormi, ĉiutage kuri kaj gimnastiki. Interesiĝantoj pri sojo kaj sojaj produktoj povas ilin mendi ĉe: Zásilková prodejna, obch. dům Racek, Obránců míru 499, 28126 Týnec nad Labem.

(Laŭ inform-cirkulero de ĈAV)

HARMONIO KUN LA NATURO

Germana asocio de vegetaranoj aranĝis sian tradician Silvestran Renkontiĝon de la 28.12.89 ĝis la 2.1.1990 en junulara tranoktejo Obernbernhards sur Rhöne. Oni invitis ankaŭ 20 vegetaranojn el GDR, kun kiuj dum jardekoj estis nur koresponda kontakto.

Dum la renkontiĝo la vegetaranoj el GDR kreis komitaton por refondi la vegetaran asocion de GDR kaj por aranĝi vegetarajn restoraciojn kaj vendejojn. Germana Asocio de Vegetaranoj promesis subteni ĉi klopodojn.

La renkontiĝo okazis sub la slogano "Harmonio kun la naturo". Senkostan sendadon de la gazeto "Der

Vegetarier" al vegetaranoj en GDR eblas peti ĉe: Geschätfstelle, Blumenstrasse 3, D-3000 Hannover, aŭ telefone: 0511/424647. La menciitan gazeton oni sendados senpage dum unu jaro ankaŭ al 400 bibliotekoj en GDR.

"NEĜHOMOJ" SUR VOLGO

Lastatempe pli ofte aperadas en sovetiaj gazetoj sciigoj pri renkontiĝoj kun neĝhomoj (yeti). La mirindaj estaĵoj aperadas ĉe la malsupra fluo de la rivero Volgo. La gazeto Trud skribas pri tutaj delegacioj de tiuj homsimilaj estaĵoj, kiuj trairis vilaĝojn. En la vilaĝo Veskresenka vidis ilin tuta familio. En kolĥozo "Sovjeti Iljiĉa" rigardis neĝhomo tra fenestro en ĉambron kun junpioniroj kaj ilia gvidantino A. Frolova. En la vilaĝo Bezymjanka neĝhomo konsternis kvar junulojn. Laŭ sciigo de la gazeto "Komsomolskaja Pravda" grupo de kvar kuraĝaj komsomolanoj (komunista junularo) sukcesis kapti vivan neĝhomon, kiu poste sukcesis forkuri.

Se la neĝhomoj ie formanĝas al homoj nutraĵojn, ili ne tuŝas viandon. Ili estas vegetaranoj.

SANIGA EFIKO DE LA VISKO

Jam delonge oni uzas kun sukcesoj esencon de visko kiel naturan kuracilon kontraŭ kancer-malsanoj. Sed ĝis nun oni ne sciis, en kio estas la saniga efiko de la kreskaĵo. Nun sciencistoj de la kliniko en Gotingen, imunologia laboratorio en Aelesheim (Svislando) kaj Max-Planck-instituto por Eksperimenta Kuracado en Gotingen malkovris la sekreton de la visko: la kuraca forto de la kreskaĵo estas en la lektino-sukero, kiu ligas proteinojn. La lektino ĉe la pacientoj aktivigas rezistajn fortojn de la korpo, kiuj poste atakas kancerajn ĉelojn. Lektinoj ligas sin al ĉeloj de limfa sistemo, kiu fortigas reziston kontraŭ malsanoj. Tiu ligo donas impulson al ĉeloj de la limfo, fortigas malstreĉadon de t.n. citokinoj, venas al kanceraj ĉeloj por detrui ilin kaj aktivigas pluajn rezistajn ĉelojn.

KURACADO KAJ HIPNOTO

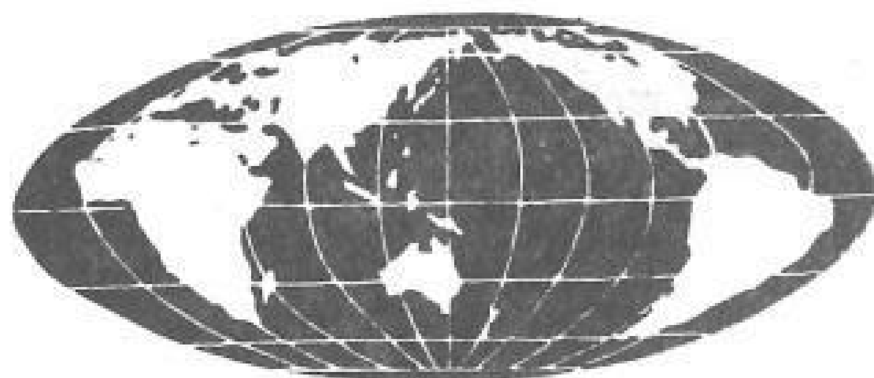
La esploristo Guy Lyon Play okupiĝas pri kuracistoj, kiuj helpe de hipnoto kuracis pacientojn, kiuj suferis je kancero. Psikologoj Elmer kaj Alice Green ekz. kuracis viron, kiu havis sur la urinveziko pugnograndan kancertumoron. En la tuta korpo jam aperadis kanceraj metastazoj. La doktoro sukcesis kuraci la pacienton pere de hipnoto. Li uzis la sugeston: "Per via spirita okulo vi trairas la korpon, ekkonas kondukilojn, per kiuj fluas la sango al via kancera tumoro. Vi simple fermas la ventilon de tiu sangokondukilo! La tumoro ne ricavas nutraĵojn kaj malaperas!" Post kelkaj hipnotaj seancoj la tumoro komencis malaperadi.

Jam en 1976 aŭstralia D-ro Ainslie Meares publikigis statistikon de 70 kancermalsanaj pacientoj, kiuj ĉeestis ĝis 25 hipnotajn kunsidojn. Ĉe ĉiu kvina la tumoroj ĉesis kreski, eĉ malaperis. La usona D-ro B. Newton konstatis: "Ĝis kiam ni ne scios ion pli precizan pri la kance-

ro, la hipnoto ne povas anstataŭi metodojn de la kuracado, sed ĝi povas kompletigi ilin." Liaj pacientoj imagas al si "potencajn kuracajn fortojn", kiuj sukcese "batalas kontraŭ iliaj tumoroj". Per tiu maniero multaj pacientoj resaniĝis.

AKUŜOJ KAJ HIPNOTO

Pola kuracisto Zdislaw Jablonowski uzas hipnoton por helpi virinojn ĉe la akuŝo. Helpe de hipnoto gravedaj virinoj lernas malstreĉi la volon kaj gvidi la korpajn funkciojn. Celo de la metodo estas sendolora akuŝo, sed ankaŭ influita akuŝo. Sinjoro Jablonowski praktikas sian metodon en virina kliniko en Bjalistoko en orienta Pollando, kunlabore kun D-ro Marian Bielecki. Tiamaniere naskitaj infanoj estas pli trankvilaj, ilia organismo havas pli da oksigeno. La patrinoj ne sangas multe kaj ne estas tro elĉerpitaj. La metodo taŭgas precipe por trosentemaj virinoj, kiuj prezentas ĉ. 30% da akuŝantaj virinoj. La metodo evitas uzadon de dolor-trankviligaj medikamentoj. La laboro de s-ro Jablonowski estis honorigita dum internacia simpozio de ginekologoj en majo 1989 en Katovice.



VEGETARISMO EN ANGLIO

Vegetarismo en Anglio fariĝas pli kaj pli populara. De la jaro 1984 kreskis la nombro de vegetaranoj je 65%. La vegetara asocio, kiu estis fondita en 1847, havas nuntempe 15 000 da membroj kaj multajn regionajn asociojn kaj grupojn.

Ĉar en la lastaj monatoj kreskis la intereso pri kursoj de vegetara kuirado, la vegetara asocio decidis fondi sian propran lernejon. Ĝi kiel la sola en la mondo ofertas t.n. Cordo-diplomon. Al la lernejo alvenas studentoj eĉ el Usono, Nov-Zelando kaj Japanio. Eĉ profesiaj kuiristoj kaj fakuloj pri nutraĵo venas al ĉi lernejo kaj petas konsilojn por sia laboro.

La vegetara lernejo pri kuirado havas sian propran konstruaĵon kaj uzas legomojn kaj fruktojn el propra biologia ĝardeno. Dank' al franca specialistino pri nutraĵoj s-ino Roslyne Masselin la vegetarana kuirejo montras novajn vojojn, koncerne la kvaliton, manĝkunmetojn kaj la ofertojn. En junio 1989 la vegetara asocio aranĝis "tagon de malfermita pordo". La ekspozicion, konstruaĵon kaj la ĝardenon vizitis pli ol 1000 vizitantoj.

(Der Vegetarier)

LA MORTO

La psikiatrino kaj esploristino pri mortado D-rino Elisabeth Hübler-Ross pli ol 15 jarojn esploras problemojn ĉirkaŭ la morto kaj okupiĝas pri homoj, kiuj estis klinike mortaj kaj reviviĝis. Multaj homoj timas la morton. Trankvilaj kaj kontentaj homoj ne timas la morton kaj ili plejparte mortas trankvile. Maltrankvilaj kaj nekontentaj homoj male ti-

mas la morton. Vegetara nutrado donas pli da trankvilo kaj pli da ekvilibro al homoj. Vegetaranoj estas pli trankvilaj kaj ne timas la morton, kiu ja estas tute normala natura okazaĵo.





KALENDARO 1990

Januaro

D	L	Ma	Me	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Februaro

D	L	Ma	Me	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Marto

D	L	Ma	Me	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Aprilo

D	L	Ma	Me	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Majo

D	L	Ma	Me	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Junio

D	L	Ma	Me	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Julio

D	L	Ma	Me	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Aŭgusto

D	L	Ma	Me	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Septembro

D	L	Ma	Me	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Oktobro

D	L	Ma	Me	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembro

D	L	Ma	Me	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Decembro

D	L	Ma	Me	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
C.P. 5050 ROMA

Estimata S-ro
Stano Marĉek
Redaktoro de
ESPERANTISTA VEGETARANO
Zvolenská 15
CS-036 01 MARTIN
ĈEĤOSLOVAKUJO





★ UZU
INTERNACIE
NEŬTRALAN
LINGVON!



PERDI KILOGRAMOJN
PER PLI ĜUSTA NUTRADO

Dum la lasta tempo populariĝis en Usono nova metodo por daŭra perdo de korpopezo. Normale nia revuo ne publikigas sveltigajn dietojn, sed la fonoj estas tiom interesaj kaj la rezultoj tiom bonaj, ke ni dediĉas artikolon al ĝi. La dieto estas menciita en la libro "La tutan vivon sana" de H. kaj M. Diamond. Jen la deirpunktoj de la Diamond-dieto:

1. Diurno konsistas el 3 periodoj de 8 horoj: la periodo de la 12ª tagmeze ĝis la 20ª plej bone taŭgas por la akcepto de nutraĵoj; la korpo uzas la periodon de la 20ª ĝis la 4ª por asimili la akceptitan nutraĵon; kaj la korpo uzas la periodon de la 4ª ĝis la 12ª tagmeze por la elimino de "rubaĵoj".

2. Ne manĝu kune en unu manĝo proteinojn kaj karbonhidratojn! La stomako produktas acidon por digesti proteinojn, kaj por digesti karbonhidratojn ĝi produktas bazan sukon. Tiuj du sukoj neŭtraligas unu la alian kaj sekve de tio la stomako komencas produkti ankoraŭ pli da sukoj, la manĝaĵo restas pli longe en la stomako aŭ eniras "nefinpreparita" la intestojn. Tia digesta procezo bezonas 8 horojn en la stomako kaj 40 horojn en la intestoj! Normale estas bezonataj 3 horoj en stomako kaj 15 horoj en intestoj. Krome tia digesta procezo postulas de la korpo tre malmulte da energio.

3. Se eblas, niaj nutraĵoj enhavu 70% da akvo, same kiel nia korpo mem, kaj fruktoj ekzemple. Tio signifas ke legomojn ni ne devas tiom longe kuiri.

4. Manĝu multe da fruktoj, prefere al malplena stomako! Post manĝado de fruktoj atendu minimume duonhoron antaŭ ol manĝi ion alian. Matene ĝis la 12ª horo uzu NUR fruktojn kaj fruktsukojn. La korpo ankoraŭ prilaboras la eliminon de rubaĵoj kaj fruktoj ne malhelpas al tiu procezo.

5. Manĝu malmulte aŭ tute ne manĝu viandon. Tion komprenEble decidu mem. Se vi manĝas viandon, prenu aldone nur legomojn, kaj nur unufoje tage. Legomoj kongruas kun viando (proteinoj) kaj ankaŭ kun karbonhidratoj (ekz. rizo), ĉar legomoj povas esti bone digestitaj per ambaŭ stomakaj sukoj.

6. Trinku malmulte aŭ tute ne trinku lakton, teon kaj kafon! Tiuj ĉi trinkaĵoj formas acidojn kaj malhelpas al baz-acida rilato en nia korpo.

7. Aŭskultu la stomakon, ne la buŝon, ĉu vi sufiĉe manĝis! Ofte la stomako jam signalas ke ĝi estas plena, kvankam la langaj papiloj deziras daŭrigi la manĝadon.

Resume: Ĝis la 12ª tagmeze: fruktojn kaj fruktsukojn sen aŭ preskaŭ sen sukero. Tute ne aŭ tre malmulte da teo aŭ kafo. Lakton tute ne!

De la 12ª ĝis la 20ª: proteinojn (fromaĝoj, lakto, ovoj) kun legomoj aŭ salatoj, aŭ: karbonhidratojn (pa-

no, pastaĵoj, terpomoj) kun legomoj aŭ salatoj. Fruktojn nur al malplena stomako kaj minimume duonhoron antaŭ la manĝo, kaj NENIAM POST la manĝo!

De la 20ª ĝis la 4ª: manĝu NENION, ĉe ev. malsato nur bananojn aŭ pomojn.

Mila v.d.Horst-Klońska
Den Haag, Nederlando

***

NATURA FORIGO DE GALŜTONOJ

Dek tagojn trinku pomsukon, tiom multe kiom eblas (do malmulte da aliaj trinkaĵoj kaj multe da pomsuko). Dum tiuj 10 tagoj obeu la nutradon laŭ la Diamond-dieto.

La 11ª tago: 12ª horo: matenmanĝo/lunĉo - nur fruktoj. La 15ª horo: 250 ml da varmeta akvo + glatplena desertkulero (ĉ. 10 ml) da magnezia sulfato ($MgSO_4$). Je la 17ª: same kiel je la 15ª horo. Je la 18ª: suko de oranĝo, citrono kaj/aŭ grapfrukto. Je la 22ª: enlitiĝu, en la liton prenu varmkruĉon. Antaŭ la enlitiĝo trinku: 125-150 ml da sen varmigo elpremita oleo (ekz. olivoleo), miksita kun suko de unu citrono; trinku la tuton, ev. aldone ankoraŭ iom da citronsuko por havi pli bonan guston. Kaj tuj en la liton! Kuŝu sur la dekstra flanko en feto-pozicio (levitaj genuoj) kun la varmkruĉo sur la hepato (ev. bindu ĝin tie per tuko). Restu tiel kuŝanta minimume unu horon, sed prefere la tutan nokton. Pro la trinkita oleo vi povas ricevi dolorojn, kiuj similas al doloroj de gal-atako!

Sekvan matenon trinku je malplena stomako la saman kvanton da varmeta akvo + magnezia sulfato. Matenmanĝo/lunĉo: trinku iom da fruktsuko kaj/aŭ manĝu frukton. Kaj esperu ke tiam aperos la galŝtonoj! Se ne, tiam post paŭzo de proks. tri semajnoj ripetu la tutan kuracprovon. Iam oni sukcesas nur la trian fojon (la persono, kiu donis al mi tiun ĉi priskribon, sukcesis tuj la unuan fojon, je la 14ª horo en la tago post la vespera oleo-trinkado).

N.B. La pomsuko havas la taskon moligi kaj rondigi la galŝtonojn, do estas grave trinki da ĝi multon!

Mila v.d.Horst-Klońska
Den Haag, Nederlando

Humuro

Sklerozo

— Ĉu vi ne konas rimedon kontraŭ sklerozo?
— Ne, sed mi konas doktoron, kiu havas sklerozon jam 15 jarojn...

Ĉe tribunalo

— Ĉu vi ne pensis pri via edzino kaj la etaj infanoj, kiam vi prirabis la vendejon?
— Ne, ĝi estis vendejo pri viraj vestaĵoj...

Laboremulo

— Ĉu vi havas multe da laboro en via ĝadreno?
— Jes, tiom multe, ke mi sincere kompatas mian edzinon...

En restoracio

— Ĉu vi povus malkaŝi al mi la "sekreton de la ĉefkuiristo"?
— Jes, li amas la kuiristinon...

MuDr. Ivan Kalivoda:

ABELAJ PRODUKTOJ

Mielo

Jam antaŭ 3500 jaroj Egiptoj uzadis mielon por kuracado de vundoj. Antaŭ 2000 jaroj en la greka templo de Asklepio (dio de kuracado) estis en la ŝtonoj gravurita la recepto: "Ne ekscitiĝi - multe da trankvilo - trinki mielon kun lakto - kulturi teatron kaj leĝeran gimnastikon."

Dum la dua mondmilito oni sukcese uzadis mielon por kuracado de vundoj.

Multaj nuntempaj fakaj libroj rekomendas mielon por kuracado de kormalsanoj, stomakaj kaj intestaj malsanoj, malsanoj de hepatoj, renoj, de spirorganoj. Ankaŭ por infanoj, kiuj nokte urinas en la liton, taŭgas la mielo. La mielo forigas kapdolorojn, plibonigas dormadon, malgrandigas malfacilaĵojn de endokrinaj glandoj.

Poleno

Doktoro Caillas opinias, ke poleno estas mirakla nutraĵo, kiu helpas al longviveco, plibonigas apetiton, kuracas intestajn malsanojn, plibonigas psikan staton, plifortigas intelekton. Oni povas ĝin uzi anstataŭ kafo, alkoholo, fumado. Ĝi forigas malfacilaĵojn de la cerbo, plibonigas vidkapablon, firmigas hararon kaj ŝirmas kontraŭ harelfalado, ĝi bone efikas ankaŭ al gravedaj virinoj.
Eĉ sana homo povas uzadi polenon. La polenon estas necese mueli (aŭ pisti), poste aldoni ĝin al miela akvo aŭ teo, konfitaĵo aŭ alia nutraĵo. Konvena porcio de poleno por matura homo estas 20 g tage, por infanoj malpli. Post monata uzado estas rekomendata paŭzo.

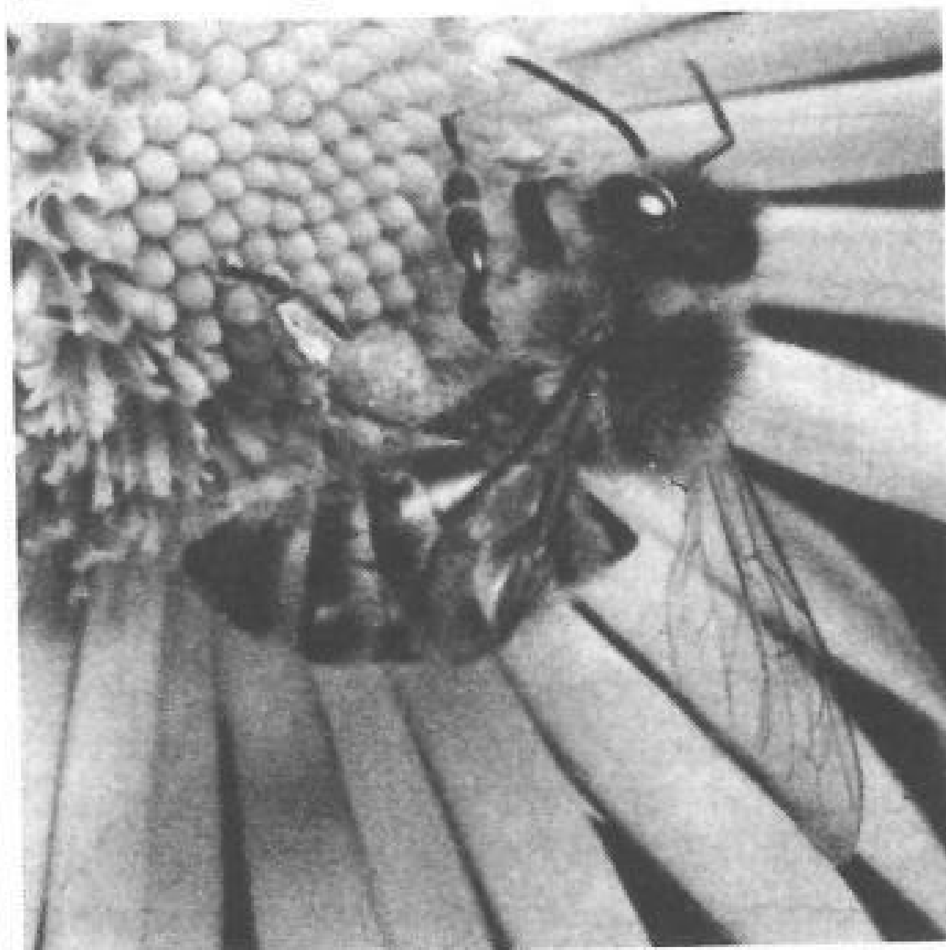
Akacia poleno trankviligas. Kaŝtana poleno subtenas sangocirkuladon en arterioj kaj vejnoj, forigas superfluan sangon el hepato, kuracas prostaton, plifortigas kapilaran reton. Leontoda poleno sanigas hepaton kaj urinvezikon, purigas organismon kaj havas laksigajn efikojn. Pomarba poleno plifortigas koran muskolon. Salvia poleno bone influas stomakintestajn funkciojn, subtenas urinadon, ŝvitadon, reguligas menstruon. Timiana poleno aktivigas sangocirkuladon, efikas kiel modera toniko, afrodiziigaĵo. Tilia poleno trankviligas.

Abela vakso

Doktoro Jarvis skribas, ke en Vermont la civitanoj maĉas abelan vakson ĉe la kataro de superaj spirorganoj. Necesas ĉiuhore maĉi iom da vakso dum 15 minutoj, poste ĝin elkraĉi.

Abelreĝina kaĉeto

sanigas rompitajn ostojn, bone influas ĉe gravedeco, kuracas mal-



viglecon, neŭrastenion, maldormemon, leŭkemion, tuberkulozon, astmon, difektitan sangocirkuladon, artritidon, aterosklerozon, malsanojn de hepato, stomakulcerojn, nesufiĉan agadon de ovarioj, bremsas maljuniĝadon. Oni rekomendas 2 g da abelreĝina kaĉeto en 200 g da mielo. Post la foruzo sekvas septaga paŭzo. Dum la kuracado oni evitu sukeron.

Propoliso

En la antikva tempo sirianoj helpe de propoliso kuracadis vundojn, tumorojn, okulinflamojn, Egiptoj balzamis per ĝi siajn mortintojn. Dum la dua mondmilito propoliso sanigis en Sovetunio pafvundojn.

Propoliso detruas bakteriojn, parazitojn, kuracas ŝimajn haŭtmalsanojn, inflamojn kaj vundojn. Ĝi utilas kontraŭ sangado, subtenas ŝvitadon, urinadon, stimulas apetiton, digestadon, kreskadon de infanoj.

Propolisa tinkturo: 100 g da pistita propoliso metu en 500 g da 96% alkoholo, ĉiutage skuu la boteleton. Post unu semajno estas la tinkturo jam uzebla. La tinkturon oni devas antaŭ la uzado ĉiam maldensigi per akvo. Oni uzas po 8-12 gutoj da tinkturo.

(El la libro "Abelproduktoj" S-ek)

****

Lingva Angulo

LA VERDA STACIO FOR EN LA ABISMON DE FORGESO!

BERNARD GOLDEN

En artikolo titolita "La Verda Stacio" (Starto, 1988; 5/128):15-16) Jaroslav Mařík misprezentis la enhavon kaj sintenon de mia artikolo "Malbongusta plado el la arta kuirejo de ĉeĥaj poetoj kaj prozistoj" (Esperantista Vegetarano, 1987; 2: 18-19). Riproĉinda estas la artifiko de s-ro Mařík, kiu reliefigis sian nigrigadon de la verko per rozario da citaĵoj ruze ĉerpitaj ekster kunteksto.



La celo de mia artikolo estis specife kritiki la subnorman lingvouzon en la broŝuro En la koro de Eŭropo, eldonita de Ĉeĥa Esperanto-Asocio en 1983, kaj ĝenerale malkovri la mispaŝojn de adeptoj de la Praga Artliteratura Skolo.

Ne nur s-ro Mařík havis okazon legi la manuskripton antaŭ publikigo; mi sendis ĝin al li por transdono al Josef Rumler, la korifero de la poetoj kaj prozistoj en la praga arta kuirejo. Antaŭ ol li vidis ĝin, ĝi trafis en la manojn de Eli Urbanová. Tiutempe s-ino Urbanová ne degnis respondi mian leteron al ŝi, do mi ne sukcesis ricevi ŝian opinion. Nur plurajn monatojn poste venis letero de s-ro Rumler, sed li faris apenaŭ konvinkan defendon de sia pozicio.

Male, aliaj esperantistoj en Ĉeĥoslovakio bonvenigis mian artikolon. Ernesto Váňa, tiutempe la redaktoro de Esperantista Vegetarano, publikigis ĝin en tiu revuo, kaj d-ro Josef Kavka el Prago faris fotokopiojn de la artikolo en Internacia Ĵurnalisto por distribui ilin al aliaj esperantistoj.

Kiu scivolas, kiel oni traktas la fanfaronadon de la Praga Artliteratura Skolo en aliaj provincoj de Esperantujo, legu la recenzojn pri Abunde kaj redunde, broŝuro verkita de Rumler. Kaj kiu sekvis la debaton rilate la nociojn kaj starpunktojn de Eli Urbanová, kiu aperis sur la paĝoj de Literatura Foiro, konstatas, ke mi ne estas la sola, kiu vidas malantaŭ la strase plakita fasado de la Praga Artliteratura Skolo kaj komprenas la minacon de la rumlerismo kaj piĉismo.

Mi deziras emfazi, ke ĝis nun, laŭ mia scio, neniu adepto de la Skolo sukcesis refuti la kritikon, kiun mi faris pri la malbona kaj efektive erara lingvouzo en la broŝuro En la koro de Eŭropo. "Kiu pri fuŝaĵo silentas, tiu fuŝaĵon konsentas."

La vera kialo de la forta reago de s-ro Mařík kontraŭ mia "venenakra kritiko", estas mia "moka juĝo pri la valoro kaj signifo de la estinta "VERDA STACIO", t.e. artprogramoj de la Ĉeĥoslovaka Radio en Esperanto." Mařík fariĝis tre sentiva pri tiu temo pro sia persona rilato kun la Verda Stacio, kaj ĝuste pro tio li troigis la venenecon kaj akrecon de sia kritiko. Efektive, en la citita artikolo mi tuŝis la temon de la Verda Stacio en nur unu alineo. Jen la preciza citaĵo.

"Kaj kiun valoron havas la nostalgia fanfaronado pri eventoj okazintaj antaŭ jardekoj en Ĉeĥoslovakio? Kiun efikon aŭ influon havas la Verda Stacio en la nuntempo? Absolute neniun! Ĝi estis nura efemeraĵo, malaperinta por ĉiam, ĉar hodiaŭ tute ne eblas aŭskulti ĝiajn programojn. La grava demando, kiun la broŝuro ne faris, kaj kiun la avangardistoj ne respondos, eĉ se ili scias la respondon, estas kial ne ekzistas iu verda stacio en Ĉeĥoslovakio hodiaŭ?"

Atentaj legantoj rimarkos, ke Mařík, kiu skribis tutan paĝon kun laŭdoj pri la Verda Stacio de la pasinteco preteratentis la pensinstigan demandon ĉe la fino de la citaĵo el mia artikolo. Eĉ unu vorton li ne diras pri la kialo de malesto de la Verda Stacio nuntempe. Sed mi estas certa, ke li scias la respondon.

Nun, sojle de la dua jarcento de Esperanto, ne havas sencon nostalgie remaĉi la farojn de antaŭa tempo. Pli konvenas meti seruron sur la tombon de la pasinteco, forĵeti la ŝlosilon kaj poste ekpaŝi sur la vojon al la estonteco. Nur tie estos la espero.

***

(Oktobro 1989)

"Vademecum" de vegetarano

En Pollando aperis antaŭ nelonge tre interesa kaj sukcesa libro pri vegetarismo de la aŭtoro D-ro Inĝ. Jan Kucharczyk sub la titolo "Vademecum de vegetarano". Ni prezentas al la legantoj de EV kelkajn interesajn fragmentojn el la libro.

(Tria parto.)

Ĝermoj – la viviga nutraĵo

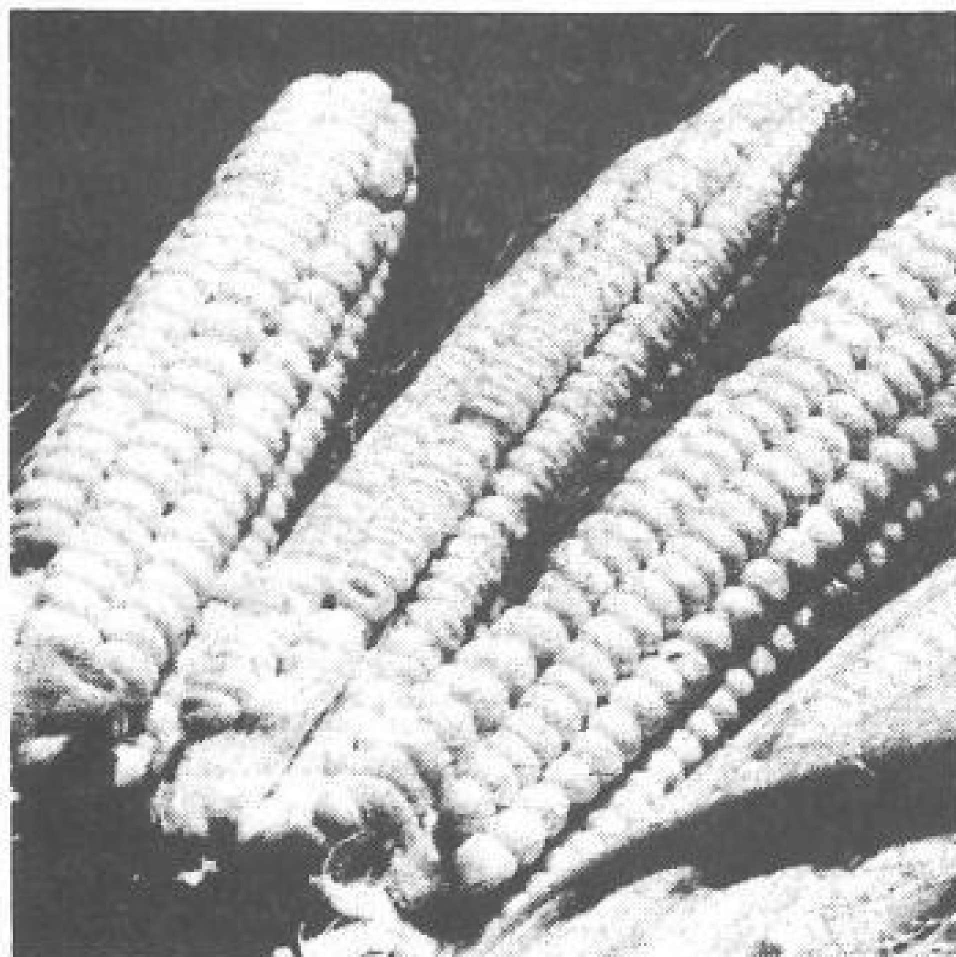
S-ino Ann Wignore fondis en Bostono "Instituton de Hipokrato", kiun ŝi gvidas. Ĉi instituto grave helpis ĉe popularigo de ĝermoj en Ameriko kaj en eŭropaj landoj.

Kial manĝi ĝermojn? - Jam la semo mem estas riĉega provizejo de diversaj nutraj substancoj, kiuj al eta kreskaĵo, ĝermo, donas ĉion plej bonan ĝis la tempo, kiam ĝi mem zorgos pri sia ekzisto. Ĉi trezorojn oni devas utiligi kiel eble plej efektive. En praktiko oni povas diri, ke ĉiuj ĉi nutraĵ-elementoj estas amasigitaj en la semo en formo de grandaj korpuskloj de proteinoj, sukeroj kaj grasoj, kiuj malaperas nur tiam, kiam ili ne plu estas bezonataj. Interalie ankaŭ pro tio, por ke la vivo konserviĝu ĝis la momento, kiam ekestos favoraj kondiĉoj por la "vekiĝo" de la planto, la semoj enhavas malmulte da akvo (5-10%). Ĉiuj grenmanĝuloj, al kiuj evidente apartenis niaj antaŭuloj, devas bone maĉi nutraĵon, antaŭ ol ĝi venos en sekvajn partojn de la digestaj organoj.

Kia estas diferenco inter la semo kaj el ĝi disvolviĝanta ĝermo? Kio kaŭzas, ke semo, kiu mem jam estas plenvalora nutraĵo, post aliformiĝo al ĝermo fariĝos pura nutraĵ-trezoro?

Ni rigardu la ŝanĝojn, kiuj ekestas en la semo dum ĉi metamorfoza momento. Ĝustaj kondiĉoj en la ĉirkaŭaĵo, adekvata kvanto da akvo, oksigeno kaj temperaturo "vekas" la dormantajn plantojn. Unue aperas forta akcepto de akvo kaj ŝvelado (kion ni povas observi, se ni trempos fazeolon dumnokte en akvo). Vekiĝas la dormanta vivo kaj samtempe kun ĝi vivaj korpuskloj - enzimoj,, proteinaj faskoj, biokatalizioj, ebligantaj ĉiujn metamorfozojn de biologiaj viv-manifestiĝoj. En la ĝermanta greno temas precipe pri grandaj kvantoj da proteinoj, sukeroj kaj grasoj facile digesteblaj per la organismo. Koncerne la nutran valoron, dank' al enzimoj en la ĝermoj, ni povas ricevi perfektan nutra-

ĵon, kiu estas facile digestebla kaj kiu enhavas pli multajn vitaminojn ol enhavis la semoj. Ekz. la vitamino A povas triobliĝi kaj la vit. C eĉ sesobliĝi. En ĝermoj aperas vit. B12, kiu estas konsiderata kiel animaldevena. Kaŭze de la ĝermaj metamorfozoj pligrandiĝas enhavo de mineralaj substancoj, ekz. de kalcio, fosforo, potaso, sodo, fero, ĥloro, zinko kaj jodo. Tritikaj ĝermoj estas ekz. unu el la plej bonaj fontoj de zinko. Krom vitaminoj, proteinoj, enzimoj kaj mineraloj enhavas ĝermoj naturan celulozon kaj la verdan kolorsubstancon klorofilon - miraklan substancon, kiu sur siaj verdaj ŝultroj portas la vivon sur la Tero (en la procezo de fotosintezo plantoj eluzas la sunenergion kaj produktas nutraĵojn por ĉiuj terloĝantoj). Klorofilo en la nutraĵo plibonigas sang-kvaliton, multigas ruĝajn sangerojn. Pro ĉio ĉi ne estas do mirinde, ke sciencistoj konsideras ĝermojn la plej perfekta



nutraĵo, konata sur la Tero. Tio ne estas teorio, sed praktiko! Multaj eksperimentoj pruvis tion.

Produktado de ĝermoj havas ankaŭ ekonomiajn kialojn. Je relative eta prezo ni povas dum la tuta jaro havi en la kuirejo hejman ĝardenon kun riĉa provizo da semoj kaj ĝermoj.

ELEKTO DE SEMOJ: sinapsemoj, verda pizo, ruĝa trifolio, brasiksemoj, maizo, luzerno (medikago), migdalo, ĉina fazeolo, aveno, milio, tritiko, sekalo, lipidio, rafano, sunfloro, lento. Ne taŭgas: tomataj kaj terpomaj semoj, pro malutilaj substancoj, ekestantaj en la semoj dum la ĝermado. Same ne eblas uzi kemie prilaboritajn kaj difektitajn semojn. Anticipe oni devas la semojn trarigardi kaj selekti.

METODOJ DE ĜERMIGADO. Purigitajn kaj verŝlavitajn semojn enŝutu en ujon. Semojn intense ĝermantajn (luzerno) ne enŝutu multajn - 2 kuleretojn por kvaronlitra ujo. La ujon kovru per gazo, tiun firmigu per gumeto. Enverŝu akvon, trempu almenaŭ ok horojn, legumenacojn iom pli longe.

Post ĉi periodo la akvon elverŝu (oni povas ĝin uzi por priverŝi florojn). La semoj ĝermas en humida medio, ne en akvo! Dufoje tage en- kaj elverŝu puran akvon (nur tritikon oni ne verŝlavu, tiu dum 1-2 tagoj ĝermas en humida medio sen plia akvo).

Dum la ĝermperiodo estas bo-

ne lasi la ujon renverse, iom oblikve (la fundo 45°). Tiel oni ebligas aliron de oksigeno kaj garantias, ke la semoj ne estos en akvo, kio kaŭzus putradon.

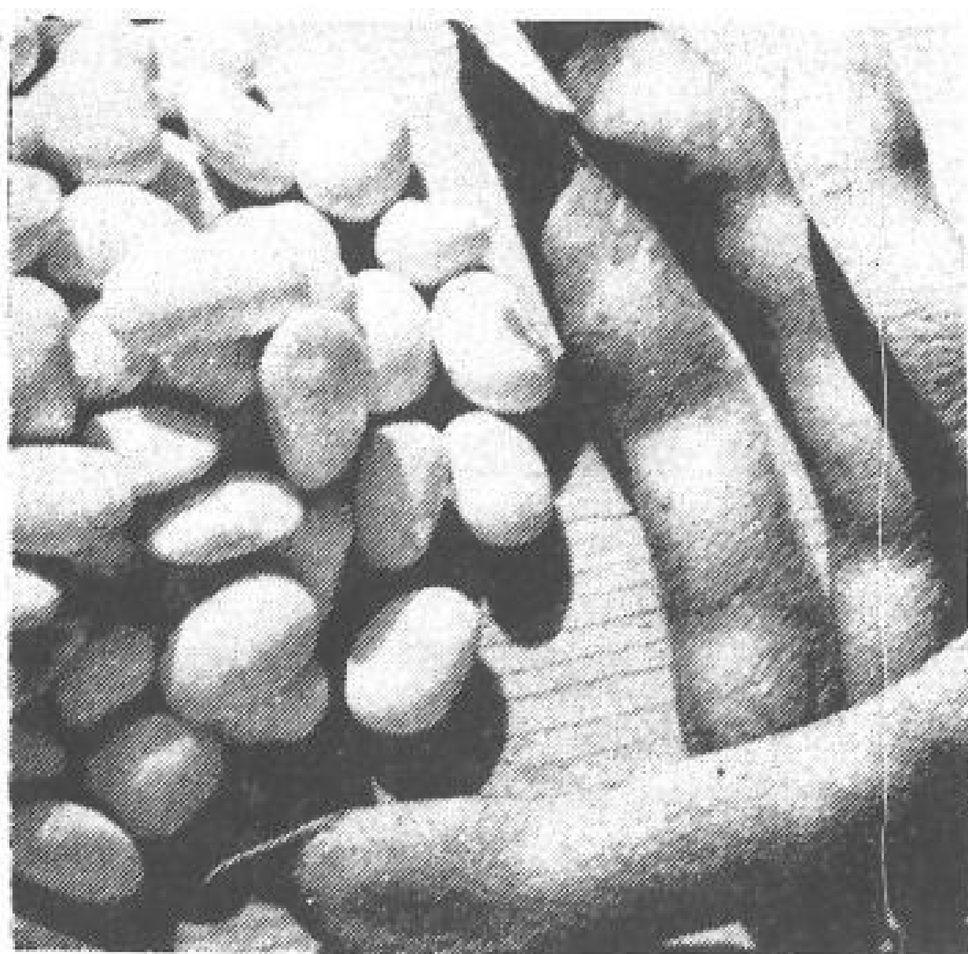
Optimumaj cirkonstancoj por la ĝermado estas ĉe ĉambra temperaturo kaj en mallumo. Bona loko estas manĝilara tirkesto en kuireja ŝranko.

La ĝermtempo dependas de la semoj. Tritiko kaj sunflorsemoj ĝermas dum du tagoj, rafansemoj kaj luzerno dum 5-6 tagoj.

Ĝermoj folihavaj (luzerno, rafano, trifolio, brasiko), post 3-4 tagoj kiam la ĝermoj plenigas la ujon, metu en pladon kun akvo kaj verŝlavu, disigu kunigitajn ĝermojn, miksu, forigu forfalantajn ŝelojn. Poste donu la ĝermojn sur kribrilon, post forigo de akvo metu en grandan pladon kaj tiun parte kovru per travidebla folio (lasu aliri aeron). Por 2-3 tagoj metu al fenestro, ĝis la ĝermoj verdiĝos.

PREPARO DE PLANTIDOJ. Plantidoj diferencas disde la ĝermoj tiel, ke ili prezentas plian evolustadion de la planto. Plantido estas juna, memstara kreskaĵo.

Por kulturado de plantidoj pleje taŭgas tritiko, fagopiro kaj sunfloro. Ni bezonas teron kaj plastajn ujojn 2-3 cm altajn. Jen instrukcio: la semojn trempu unu tagon kaj dek horojn. La akvon elverŝu. Post du tagoj la semoj ĝermos sen akvo. Sunflorsemojn kaj fagopirsemojn oni povas verŝlavi, precipe dum sekaj tagoj.



En preparitajn ujojn enŝutu 2 cm da tero, glatigu kaj priverŝu ĝin, por ke ĝi estu humida. Sur la tersurfacon ŝutu maldikan densan tavolon da semoj. Kovru per alia ujo (renverse) aŭ per papero aŭ alia opaka materialo. Konservu en ĉambra varmo tri tagojn. Post forigo de la supra ujo bone priverŝu kaj metu al sunradioj. Ĉiutage priverŝu. Post ok tagoj vi povas komenci la rikoltadon, - fortranĉi la plantidojn per akra tranĉilo proksime ĉe la radikoj.

Plantidojn de fagopiro kaj sunfloro vi povas aldoni al sandviĉo, en supojn, salatojn. Plantidoj de tritiko estas malmolaj, sed konvenas por suko. Se vi ne havas sukpremilon, vi povas dum la tago kelkajn tigojn maĉi, kio estas pli saniga ol maĉgumo, aŭ dismiksi. Suko el tritiko purigas, nutras, kuracas ulcerojn (eblas apliki kaj interne kaj ekstere), anemion, bremsas kreon de tumoroj kaj renovigas

sangon. Suko el tritikaj plantidoj havas multe da klorofilo, mineraloj kaj vitaminoj. Regula uzado de la suko komencas de eta dozo - unu kulereto - kaj finas ĉe la kvanto de 100 ml (oni povas miksi kun alia suko, ekz. karota). La suko ne estas konservebla, oni devas uzi ĝin en freŝa stato.

UZADO DE ĜERMOJ. Ĝermojn kaj plantidojn oni povas uzi por preparo de div. salatoj, kaĉoj, sandviĉoj kaj trinkaĵoj.

TRINKAĴOJ. Rejuniga trinkaĵo: Purigitajn tritikajn semojn trempu por 15 horoj. La akvon elverŝu kaj lasu du tagojn ĝermi. La ĝermintajn semojn verŝu per fontakvo - trioble pli da akvo ol semoj. La ujon lasu en ĉambra temperaturo 24 horojn. Poste elverŝu la akvon en alian ujon. Ĝi estas la rejuniga trinkaĵo. La ĝermintajn semojn oni povas uzi plurfoje, ĉiam verŝi per fontakvo por 24 horoj. Ĉi trinkaĵo helpas ĉe digestaj malfacilaĵoj kaj enhavas proteinojn, karbonhidratojn, fosforon, vitaminojn B, C kaj E, kiuj rejunigas.

Bone estas prepari la rejunigan trinkaĵon ĉiutage. Eblas dolĉigi per mielo, kolorigi per suko el ruĝa beto. Tiel vi povas akiri senalkoholan bonegan ruĝan ĉampanon.

VERDAJ SUKOJ. El plantoj kaj ĝermoj oni povas prepari sukojn de granda nutra valoro, similajn al sukoj el krudaj fruktoj kaj legomoj. Ili estas facile digesteblaj, riĉaj je vitaminoj, mineraloj, enzimoj kaj aliaj valoraj konsistaĵoj. Verda suko enhavas ankaŭ la valoran klorofilon. Preparu simile kiel sukon el tritikaj plantidoj. Ekzemple:

4 kuleroj sa plantidoj de fagopiroj aŭ sunfloroj, 4 mezaj karotoj, 5 grandaj celerioj, 1 meza kukumo.

3 grandaj celerioj, 6 grandaj karotoj, 1 kulerego da luzernaj ĝermoj, 1 tomato, kelkaj trunketoj da petrosela foliaro.

4 kuleregoj da fagopiraj plantidoj, 4 kuleregoj da sunfloraj plantidoj, 4 kuleregoj da luzernaj ĝermoj, triono de laktuko aŭ du kuleregoj da aliaj legomoj, 3 celerioj, 1 ruĝa papriko (sen grajnoj), petrosela foliaro, kulero da acida brasiko (fermentado sen salo).

Ĉe ĉiuj preskriboj elpremu la sukon, aŭ muelu kaj elpremu la sukon tra gazo. Verdajn sukojn konsumu ĉiam en freŝa stato.

LAKTO EL ĜERMOJ. 1 kuleregon da tritikaj aŭ sunfloraj ĝermoj, 5 kuleregojn da fontakvo. La ĝermojn dismiksu kune kun la fontakvo, mezrapide, ĝis formiĝos pasto. Aldonu la reston de akvo kaj miksu pli rapide 2 minutojn. La lakton filtru per gazo. En glasa ujo eblas konservi en fridujo kelkajn tagojn.

SUPOJ. La skolo "living food" proponas supojn sur la bazo de freŝaj sukoj el fruktoj aŭ legomoj, miksitajn kun aliaj konsistaĵoj. Ekzemple:

Karota supo: 3 kuleregoj da

karota suko, 1 kulerego da arakidoj, trempitaj 6 horojn, 1 eta rapo, duonkulereto da muelitaj kuminsemoj. Karotan sukon miksu kun la ceteraj konsistaĵoj ĝis vi ricevos kremon. Surtabligu kun luzern-ĝermoj kaj cerealaj kringoj.

Frukta supo: duonkuleregon da juglandnuksoj, manplenon da sekvinberoj, unu grandan pomon sen grajnoj, tranĉitajn je pecoj, unu kuleregon da freŝa pomsuko. La nuksojn trempu 6 horojn. Poste dishaku. Miksu kun la ceteraj konsistaĵoj ĝis akiro de homogena substanco.

(Daŭrigota.)

Martin Benka:

La Naturisto

Onklo Mateo estis arbargardisto. Li ŝatis sian profesion, la naturon kaj ĉion vivan en ĝi. Li diradis, ke en la naturo ĉio vivas kaj ŝanĝiĝas eĉ se niaj okuloj tion ne rimarkas. Li kapablis unuavide diveni la aĝon de la unuopaj arboj. Li sciis, kiom da bestoj, birdoj vivas en lia rajono kaj kiel prosperas iliaj idaroj. Iuj lin primokadis kiel strangulon, frenezulon, sed li ne atentis la stultajn rimarkojn. Ĉiutage li vizitadis la arbaron kun la ofica pafilo surŝultre, kun bastono en la mano kaj kun dorsosako sur la lumboj, entenanta nutraĵon por li kaj por la arbarbesta familio. La pafilon li portadis ne kiel mortigilon, sed kiel insignon de sia ofico kaj defendilon. Konis lin ĉiuj bestoj kaj birdoj kaj ne timis lin, ĉar li estis ilia amiko, protektanto, alportadanta al ili ĉiuspecajn frandaĵojn. Ĉiujn li alparolis afable kaj ĉiuj lin ege ŝatis. Vere neforgeseblaj estis la scenoj, videblaj nek alie, nek en la kinejoj.

Kiam onklo Mateo akompanis iun kaj volis ripozi, li atentigis la gaston, ke li kaŝe lokiĝu sub densan arbedon kaj silente observu. Dume li sidiĝis sur riveretbordon, elpoŝigis allogileton kaj ekfajfis. Lian signalon la arbara loĝantaro jam bone konis. Ne pasis eĉ unu minuto kaj jen alflugis turtoj. Unu sidiĝis sur lian ĉapelon, la aliaj sur liajn ŝultrojn kaj kien ili nur povis alkroĉi sin. Poste, tute nerimarkite, aperis sciuretoj. Unu jam serĉis nuksetojn en lia poŝo; la alia — nigra kiel kamentubisto, elrigardadis al lia maniko. Subite, ĉe lia piedo, ekkonkuris nigra merlo kaj arbara rustikolo, tiretante liajn ŝnurlaĉetojn, pensante, ke tio estas nigraj vermoj, aŭ nur — por lin ĝojigi. Alproksimiĝis bela, elegante paŝadanta kapreolino kaj post ŝi kapreolo kun kornetoj, singardema, kiel ĉiam. Onklo Mateo la kapreolinon regalis per bongusta pano kaj ankaŭ la kapreolo ricevis sian porcion. La onklo ilin alparolis kaj karesis, kaj ili ĝuis

la frandaĵon... Alflugis la scivolemaj pigoj kaj kornikoj kaj el la arbotrunko elŝovis sian grandan kapon la strigo, okulumanta al la kunveno, kiun partoprenis jam granda parto de la arbara enloĝantaro. Ankaŭ la ermeneto, blanka kiel neĝo, kun nigraj akrevidaj okuletoj, saltetadis ĉirkaŭ la onklo, kiu ĝin bonvenigis, ekskuzante sin, ke bedaŭrinde li ne povis alporti frandaĵon, kiun ĝi ŝatas, ĉar freŝan musosangon li povis aĉeti nenie. Tamen la armeneto estis kontenta, ke ĝi povas dance saluti sian amikon... Fiera kaj multkolora virfazano kun longa vosto staris kvazaŭ generalo kaj vokis sian familion. Por ili onklo Mateo havis diversajn grajnojn, kiaj ne kreskas en la arbaro. Leporoj — junaj kaj maljunaj — ricevis sekajn pankrustojn por purigi kaj akrigi siajn dentojn. La paruetoj kaj diversspecaj birdetoj, ĉirkaŭflugantaj la onklon, ricevis kernojn el sunfloroj, melonoj k.s. Per gaja pepado kaj kantado ili koncertis kaj ilin akompanis la kriaĉantaj pigoj, raoloj, kornikoj kaj aliaj, kies nomojn oni eĉ memori ne povas, ĉar la aro senĉese pligrandiĝis, por manifesti sian dankemon al la bona homo, kiu ilin ne timigis per bastono kaj pafilo, sed kiu ilin protektis, dezirante al ili plej ĝojan vivon kaj sanon. Ankaŭ ili plibeligis la vivon kaj arbaristan profesion de onklo Mateo.

Kiam li foriris, la tuta nekutima kunveno akompanis lin ĝis la rando de la arbaro, ja la birdoj eĉ pluen. Sur la firmamento ekaperis jam la unuaj steloj kaj super la tuta mondo ekregis paco. En la dometo, kie atendis la familio de onklo Mateo, ekbrilis la fenestroj per ruĝeta lumo de petrollampo.

La gasto, kiu ankaŭ iris hejmen, por ne forgesi ĉi tiun strangan kaj admirindan teatraĵon, notis ĝin por la memoro...

Korespondi Deziras

○ F-ino Jana Šturmová, Březnice 269, 760 01 Zlín, Ĉeĥoslovakio, - 20-jara vegetaranino, dez. kor. pri jogo, vegetarismo, kol. de bildkartoj kaj serĉas geamikojn en la tuta mondo.

○ 36-jara fervojisto, int. pri artoj, naturo, kristanismo, agnijogo, persona kaj tutmonda harmonio, dez. kor. tutmonde: Vladimir Jakovenko, a/k 53, Ĥerson, 325 028 Ukrainio, USSR.

○ Kun esp.-istoj el Koreujo kaj Japanujo dez. kor. 25-jara vegetarano, studento de medicina akademio: Marcin Gatek, ul. Zgierska 142 m. 253, 91-320 Lodz, Pollando.

○ 23-jara studentino, vegetaranino, dez. kor. pri la naturo, bestoj, arto, filozofio de la respekto de la vivo, Esperante aŭ en la mondlingvoj: Štěpánka Straková, Pujmanové 46/1586, 140 00 Praha 4, Ĉeĥoslovakio.

○ S-ro Norbert Gál, Petöfi Sándor ut. 35, H-7400 Kaposvár, Hungario, dez. kor. kun vegetaranoj el la tuta mondo.

○ Sveda esperantisto, 41-jara, dez. trovi vegetaraninon por ev. geedziĝo. Interesoj pri infanoj, literaturo, ŝipoj, bestprotektado, spertoj pri psikologio kaj alkoholproblemoj. S-ro Kjell Randehed, Ragnvallag. 30 C, 252 62 Helsingborg, Svedio.

Mortanoncoj

Kun sincera bedaŭro ni devas anonci, ke forpasis jenaj niaj membroj: Dr. Inĝ. Ludvík Fritsch, en Č. Budějovice, post longa malsano en aĝo de 79 jaroj; s-ano Václav Souček en Ostrov, Ĉeĥio, 69-jara, s-ano Ferdinand Tóth en Bratislava, CS, s-ino Marie Řezáčová en Tanvald, CS, 97-jara; s-ino Vladta Horáková en Nová Dubnica, CS; el Rumanio ni ricevis anoncon pri tragika morto de s-ano, vegetarano Inĝ. Ticlete Mihai dum terorista atako de la sekretaj policanoj (restis eta orfino kaj juna edzino...). Ni sincere kondolencas al la familianoj.

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

Ĉeĥoslovakio: Grožaj 30, Fabo 50, Kankula 50, Mužlay 50, Šturmová 50 Kčs. **Germana D.R.:** Krig 50 Kčs. **Hispanio:** Aznar 3.000, Parkinson 2.000, Pi Palacio 3.000, Herandez 2.000 ptojn. **Italio:** Bonomolo 50.000, Cinquantini 20.000, Maraglino 15.000, Nardozzi 30.000, Tenani 25.000, Tinelli 50.000, Sommi 25.000, Zambrini 20.000 £. **Svedio:** Andersson 100 sv. kr. DANKON AL ĈIUJ DONACINTOJ PRO LA BEZONATA HELPO!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham,Dublin 16,Irlando
AGANTA PREZIDANTO: S-ro Ernesto Váňa, CS - 962 71 DUDINCE 163, Ĉeĥoslovakio
VICPREZIDANTO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Marktpatz 8, D-6050 OFFENBACH, F. R. Germanio
SEKRETARIO: S-ino Lilia Fabretto, Str. Pietro Cartoni 12, I-001 52 ROMA, Italio
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA Britio
TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, MILLSWOOD, S. A. 5034
Belgio: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR — 84 160 CASTRO Pr.
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens,Attleborough, NORFOLK NR172NE
Bulgario: Bulgara Esp.-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Olga Novotná, Riznerova 2, CS-811 01 BRATISLAVA
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF — 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: S-ro Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES
F. R. Germanio: S-ro Detlef Meier, Marktplatz 8, D - 6050 OFFENBACH
Germana D.R.: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA
Irano: N. Mozaffari, Iran-Esperanto, Kh. Gandhi-Kh.Dovvom Nº1. TEHERAN 15167
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Str. Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kaposta, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69 - PASO CANOAS, 8255 C. R.
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, tel. 758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Pollando: Mag. Inĝ. Antonio Cybulski, Kościuszki 24, PL - 89-632 BRUSY
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: S-ino Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: S-ro U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sud-Afriko: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: S-ro Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA, ĝir. 172716-3
Togo: S-ro Gbeglo Koffi, B.P. 13169 Nyékonakpoé, LOME - TOGO
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707
Venezuelo: S-ro David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO



NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako príohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985. Tlač: TSNP Ružomberok.